

## **"tut gut"-Kalender für mehr Wohlbefinden im Jahr 2006**

Utl.: Sobotka: Jede Woche neue praktische Tipps für Ihre Gesundheit =

St. Pölten (NÖI) - Der neue Stehkalender der Initiative "Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut" schenkt den Niederösterreichern für jede Woche des neuen Jahres Gesundheitstipps der besonderen Art. Im Sinne der vier Schwerpunkte "ernähren, bewegen, entspannen und vorsorgen" bietet der Kalender zahlreiche Vorschläge, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Passend zur Jahreszeit reichen die Tipps von effizienten Entspannungsübungen über einfaches Muskelfunktionstraining bis zu Rezepten für gesunde Weihnachtskekse. Auch zur medizinischen Vorsorge und was jeder selbst dazu beitragen kann gibt es Informationen.

"Jede Woche ein neuer Gesundheitstipp - einfach zum nachmachen und immer bei der Hand. In Form des neuen Stehkalenders möchten wir aufzeigen, wie einfach es ist, Gesundheitstipps im Alltag umzusetzen." so Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka.

Jedes Wochenblatt hält Informationen und Tipps für mehr Wohlbefinden bereit, die sofort in die Tat umgesetzt werden können. Die Beiträge reichen - abgestimmt auf die Jahreszeit - von Bewegungstipps für Drinnen und Draußen über Anregungen für wohltuende Entspannungsmöglichkeiten bis hin zur gezielten Gesundheitsvorsorge.

"Viele wichtige Maßnahmen zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens und damit auch der Gesundheitserwartung erfordern keinen großen Aufwand. Der neue "tut gut" - Stehkalender enthält zahlreiche Informationen und Vorschläge, wie man sich im Alltag fit halten kann. Kleine Schritte reichen schon aus, um den Körper nachhaltig leistungsfähig und gesund zu erhalten", betont Landesrat Sobotka.

Somit reiht sich der neue "tut gut" - Stehkalender 2006 nahtlos in die Reihe der zahlreichen "tut gut" Produkte und Aktionen rund um die vier Säulen der Gesundheit.

Die Initiative "Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut" bemüht sich erfolgreich darum, die niederösterreichische Bevölkerung auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten. Mit

Produkten wie dem "besser essen - Rezeptordner" und dem "besser bewegen - Ordner" versucht man hauptsächlich praktische Hilfestellung zu leisten, um den gesunden Lebensstil auf einfache Weise auch in den eigenen Alltag übernehmen zu können. Ganz neu im Angebot von "tut gut" ist die CD/DVD zum Schwerpunkt entspannen, die Informationen und Expertentipps zum richtigen Entspannen bietet.

Der Kalender ist bei der "tut gut"-Hotline unter 02742/22655 kostenlos zu bestellen.

Rückfragehinweis:

VP Niederösterreich

Presse

Tel.: 02742/9020 - 140

<http://www.vpnoe.at>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER  
VERANTWORTUNG DES AUSENDERS \*\*\*

OTS0049 2005-12-30/10:38

301038 Dez 05

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20051230\\_OTS0049](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20051230_OTS0049)